

DVĚ VZTYČENÉ VĚŽE

DECH & SEXUÁLNÍ ENERGIE





Mrkám očkem, sexy pozdrav...

Tento díl jest „Dech & Sex“.
Těšíte se? Nemůžete se dočkat?
Nadechněte se. Vydechněte. Uvolněte se.
Nic vám neuteče.

Dejme se tedy do louskání druhého dílu příručky!



Lousk!
(Dobře vy!)

Svod na úvod

Ještě než vám odhalím své tajemství a zkušenosti, napíšu pár tajemných a zbytečných řádků, přesně tak, jak to většina spisovatelů dělá. Cítí se totiž ohromně... počkejte, už to bude...

Nikoli. Toto si mé písařské péro nedovolí!
Naopak, vyklopím vám všechno, co vím a znám.

Zrovna před pár dny jsem byl na tantrickém workshopu.
Řekl jsem si... bude to dobrá inspirace pro tuto příručku.
Nebyla.

Osobně... tyhle workshopy mě nevzrušují.
Většinově jsou na mě ezo. Moc ezo. Znáte ezo, že?
Duchovno, andělé, čakry, reiki, e(le)mentálové...

Ne ne, s ezoterikou nemám žádný problém...
(vždyť ezo lidičkové mě živí a rád k nim chodím na čaj)
...pokud zrovna nemusím dýchat do svých čaker.
Necitím totiž, kde jsou.

Taky jsme zkoušeli techniku velkého tahu. Dovolil jsem si její název upřesnit na velký „stah“. V jeden moment stáhnete všechny svaly těla, několik vteřin je držíte, div nepuknete, a pak se celí uvolníte, až se rozplácnete jak dlouhý, tak široký.
(A možná i bystrozraký.)

Důvod?

Je to cool tao / tantra technika!

Muži díky ní umí zabránit rychle přicházející ééé... jááá... kul...
však víte. Hustý, co?

Můj názor na velký (s)tah?

Proč proboha musím dělat tak extrémní techniku, kdy zatnu úplně všechno...?

No.

Má cesta je jiná.

Mám mysl minimalisty.

Miluji zlaté střední, jednoduché cesty.

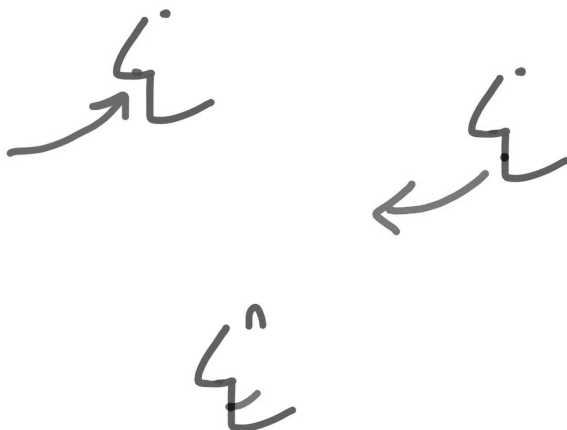
Snadné a systematické.

Jedna z nich?

Nadechni se zhluboka. Vydechni. Uvolni se.

(Jou. Tohle bylo už na první stránce.)

Nikdo mě tantru neučil. Zjistil jsem, že se stávám přirozeným tantrikem právě díky **Nadechni se zhluboka. Vydechni. Uvolni se.**





Menu

Absence vzdělávání	Nikdo mě neučil, jak na to.	1
Když přijde na věc	Všechna krev do kalhot(ek)!	2
Pozorný pyroman	Lásko, už to asi neudržím!	9
Vertikála	Nahoru. Dolů. Nahoru... Dechem!	13
Čakry machry	To je ale čakra, co?! Hmm...	17
Lorenz	Nečist. Pustit video.	17
Dechové mlýny	Melou slastně. Boží stav.	21
Denní chléb	Povolím si opasek...	25
Zdroje	(vod koho jsem to šhecko vobčih).	37



Absence vzdělávání

Nikdo nás ve škole neučil...

Mně osobně díky vědomému používání dechu a jeho energie enormně vzrostla výdrž a naučil jsem se rozptýlovat přílišné napětí a tlak v pánevní oblasti (který vždy hrozí výbuchem) směrem nahoru. Zachovávám si díky tomu velké množství energie, a můžu milování protáhnout na několik hodin...

Sexuální energie, tj. energie sexu, vzrušení a vášně je ohromně silná a tvořící; jejím účelem je tvořit a stvořit nový život (předpokládám, že nás sexuální energie baví a přejeme si ji zažívat). Protože nás ale nikdo ve škole neučil, jak takovou energii osedlat, zvědomit a využít, je to na nás samotných. Ze všeho nejdřív si tedy musíme uvědomit povahu sexuální energie – většinou někoho chce. A chce s ním něco tvořit. Výsledkem by měl být život. Náš pud nás tedy žene za tvorbou života.

Nás samotné však více zajímá samotné milování a flirt, celá ta hra okolo, ten proces. To je ten nejslastnější proces tvoření. Sexuální energie však chce výsledek, to oplozené semínko! Vyvrcholit! A tak nás za tím výsledkem žene. A my se ženem s ním.

***To by teda bylo
kdyby Tvoje tělo
moje tělo chtělo***

***To by teda bylo
kdyby Tvoje tělo
moje tělo chtělo***

***To by se potom
to moje tělo mělo
kdyby se to dělo***

***To by se potom
to moje tělo mělo
kdyby se to dělo***

///

***Holky se maj
já je nemám***

-Tělesná, TataBojs



Když přijde na věc

Co dělá tělo, když přijde na věc? Upře veškerou svou pozornost (a taky krev a další tekutiny) na jedno, všem dobře známé místo. Ilustrujme si to na příkladu muže. Nejdříve přichází prokrvení. Kopí se vztyčuje. Během milování se u muže sbírá tlak (forma energie) až do momentu vyvrcholení výbuchu, kdy náhle přijde o všechn tlak (=energii) a nastává příjemné uvolnění (=náhlá únava). U žen je průběh jiný, někdy se však může podobat.

Tak či tak, bez vědomé práce se to obrovské kvantum energie, vášně a touhy, jež zažíváme, někam ztrácí, anebo se přirozeně proměňuje způsobem, nad kterým nemáme kontrolu – například dobrou náladou, nakopnutím energie a tak dále. (To je většinou přímý důsledek vyplavení endorfinu, hormonu štěstí, do krevního řečiště.)

Nevědomý proces někdy funguje a někdy ne. Zažíváme při něm ztráty či proměny energie, a neovládáme je.





Pozorný pyroman

Prvním bodem je tedy zvědomit se, být pozorný a přítomný tomu, co se děje. To je první a základní krok – s vědomím získáváme kontrolu, a tedy i moc nad sebou samými. Čím více jsme v důležitých momentech nepozorní, tím větší můžeme způsobit spoušť. Je to, jako když někdo vybuchne. Není to příjemné ani fyzicky a ani emočně. Jak se tedy stát pyrotechnikem sebe sama?

bomba = lidské tělo

rozbuška = vášně

trhavina = sexuální energie



Základní rady:

1. Pyrotechnik zná všechny části bomby, a nevěnuje se jen trhavině, ale i rozbušce. A rozumí celému systému bomby, a tedy i tomu, jak funguje. Věnujte pozornost celému tělu, propojujte a nacházejte souvislosti mezi jeho částmi, uvolňujte se. Studujte fungování těla a jeho energie při sexu. (Možná auž něco víte...)
2. Odborník na ohňostroje je při přípravě i při samotné práci maximálně vědomý, dává pozor = je plný pozornosti. Je to totiž otázka jeho života. (A smrti!)
3. Pokud opravdu chcete odpálit, a ztrácíte kontrolu, ujistěte se, že všichni okolo jsou v bezpečí, a jsou chráněni proti výbuchu.

A teď k praktickému cvičení:

V předešlém díle jsem v kapitole o podbříšku zmínil, že „hraje klíčovou roli ve vertikále zpěvu“. U toho se teď zastavíme. Můžeme totiž dýchat různými směry. Můžeme dýchat do stran, horizontálně. Rozpínat se do šíře.

Anebo se nadechujeme do výšky a naplňujeme se jako vztyčené kopí, napřimujeme se. To je směr vertikální – přesně ten, se kterým nyní budeme pracovat.

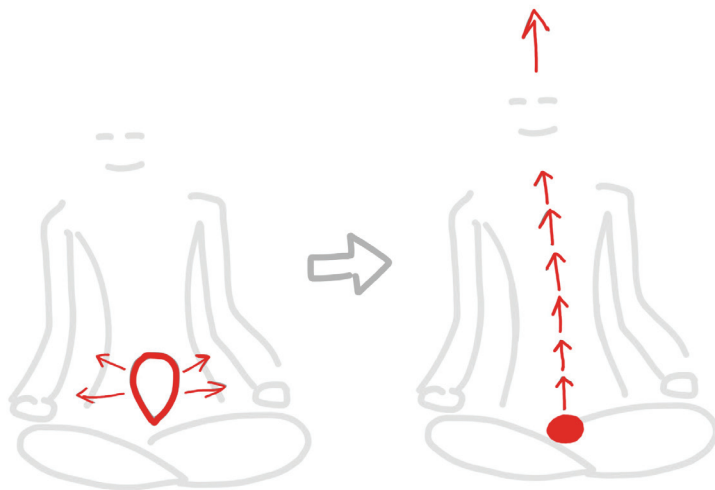


Vertikála

Nyní si vyzkoušíme novou věc – svislou rovinu bráničního dechu.
Zatím jsme dýchali balónkem objemově, do stran.

Teď zkusme jiný směr – zespodu nahoru.

Tento sled si zažijte různě – jednou více pocitem, podruhé více
tělem, potřetí představou. Najděte si způsob, který vám sedí
nejvíce.



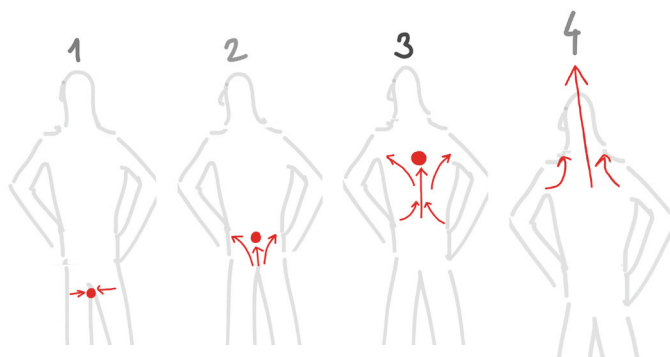
Základní rady:

1. Začneme pozorností věnovanou hrázi, oblasti mezi konečníkem a (po)hlavními orgány. Prostě, úplně dole, mezi nohama. To je první místo, kde náš nádech začíná (můžeme si pomoci mírným stahem svalů hráze).

2. V nádechu pokračujeme podél páteře nahoru. Ihned po nádechu do spodní oblasti vystoupáme pozorností ke kostrči a pak do kříže a plynule je naplníme nádechem. (Může nám to připomínat dýchání bránici dozadu, do oblasti ledvin.)

3. Nádech necháme vystoupat výše, přes břicho do hrudi. Představujeme, jak dech a jeho energie stoupá po páteři nahoru, a přirozeně se napřímujeme.

4. Na konec naplníme (stačí pomyslně) místa pod klíční kosti a můžeme vytáhnout hlavu, jako kdybychom byli loutka s provázkem na vršku hlavy a někdo nás vytáhl. (Bradu nevyskrkovat! Směrem po páteři!!)



Celý nádech **vertikály** není moc dlouhý, s plnou pozorností mi zabere asi 3 vteřiny. Mou „startovací“ pomůckou je mírný stah svalů pánevního dna, a pak už mi jen dech plynule proudí od tohoto místa po páteři a přirozeně naplňuje části těla, kterými zrovna prochází.

Je to vlastně taková dechová vlnka zespoda nahoru.

Třeba jako kdybychom byli na lezecké stěně, a shora by viselo dlouhé lano, my bychom lano vzali a udělali rukou malý švih – na laně by vznikla malá vlnka a sama by běžela až úplně nahoru.

Stejně tak to děláme s dechem. 😊

Ilustrace s lanem je výborná, protože vlněním (fyzikální definice ví) se přenáší energie. Ne, nemusíte být v posteli vlnícím se lachtanem, který bude skákat a dělat nekonečné vlnky, aby to jako rozdýchal.

Vlna prochází tělem přirozeně, z míst, kde se vám koncentruje energie a napětí, směrem nahoru do míst, kde energie není a může být využita. Vaším prostředkem při tom je dech.



Jak se vertikálu dechu učít?

Najděte si metodu, jež odpovídá vaší mentalitě. Ze znalosti Mentálních jazyků vím, že každý má své typické mentální nastavení a do něj spadá i snadný postup, jakým si **vertikálu dechu** může osvojit.

Trénujte tedy vertikálu na tyto způsoby:

1. Představujte si. Můžete si vizualizovat průběh dechu vaší páteří nahoru. Já si představuju proud energie a to, jak ji vytahuju přes páteř nahoru až nad temeno hlavy. Někomu pomůže barva, světlo... zkoušejte, co vás napadne.

2. Vytrénujte to tělem. Zaměřte se na svaly a na to, abyste dechem rozpínali místa, kterými vertikála prochází. Startem je sval hráze, nádech jde co nejvíce dolů, pak se zaměříme na kostrč, můžeme jemně „vysadit“ pánev, když vlnka prochází kostrčí. Nádech se dostane do kříže (dech v oblasti ledvin) a pak se opět vlnkou přesouvá do hrudníku. Ve vlnce se samozřejmě kostrč, pánev i břicho mírně zatahují a „podsazují“ a stlačí vdechnutý vzduch do hrudníku. Pak už se nadechneme pod klíční kosti a spolu s tím otevřeme hrudník, narovnáme záda a ramena a nakonec hlavu.

3. Pocit. Surfujte na vlně pocitů, jež vás vážou k dané oblasti. Propojte si cvičení s určitým pocitem, kterého chcete dosáhnout. „Nacíťujte se na výsledek, který chcete zažít.“

4. Teorie. Najděte si co nejvíce detailních informací o tom, jak funguje dech v souvislosti s energií, studujte vliv sexuální energie, tantry a dechu, čtěte dlouhé traktáty a specializované knihy, studujte dlouhé hodiny, objevte gros [čtěte gról] v pochopení toho, jak to všechno funguje. (Já vám to nedám, já fandím spíše bodu 5.)

5. Praxe. Když vertikálu cvičíte, těšte se na praxi. Stejně jako když hudebník cvičí a těší se na své vystoupení. Nepřemýšlejte, prostě to dělejte. Neřešte details, prostě vertikálu cvičte. Třeba hned teď. Jen tak se ji naučíte.

Hodíte malý oblázek do jezera – voda se zvlní, ale její podstata se nezmění – zůstává ve své povaze stejná. Dopad kamínku jen vytvoří několik vlnek na hladině, a ty už způsobí, že se u břehu roztančí několik listů... a klidně i hejno vodoměrek.

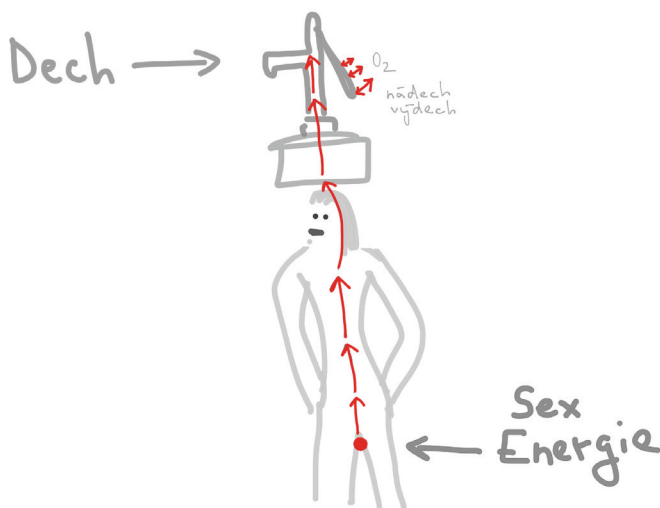


Vertikální dech je pumpou sexuální energie.

Nabíráte ji zespodu a pumpujete nahoru. Sami si vybíráte, kam ji poslat, jednoduše tím, kde skončíte dechem svou „vlnu“.

Na začátku praktikování (a slyšel jsem to asi od tuctu různých lidí) se energie pumpuje do oblasti srdce. Naše srdce se tímto působením otvírá. Naše city a emoce se pročišťují, a stávají se pravdivé, a my splýváme s touto bytostnou esencí navibrované čtvrté čakry do páté dimenze.

Ano. Rád si z vás dělám ezo-šprfouchlata 😊





Čakry Machry

Popíšu vám, jak tento proces vnímám sám. Mám několik přátel s rozvinutou schopností vnímat energie a kvality jednotlivých čaker. Já ji nemám. Já sám vnímám pouze dech a tělo, různé druhy tlaků v určitých oblastech. Někdy ani sám nerozeznám, co který znamená. Vtipné je, že to vůbec nevadí. Leckdy stačí mé vědomí - záměr toho, co trénuji - a efekt se následně dostaví.

Od patnácti let dělám bojové umění, ve dvaceti jsem vyměnil kung-fu za tai-či. Myslíte, že se za těch deset let v mém každodenním vnímání energií něco radikálně změnilo? Bylo by to logické, že? Ha há, ne ne. Nestalo se to!

Má úroveň vnímání energií se skoro vůbec neposunula. Avšak to, co se za tu dobu posunulo, byly zážitky. Doteď si pamatuju, jak jsem jednou dávno, asi před šesti lety, cvičil doma sám v pokoji monotónní krásný pohyb tai-či, jedno z pěti zvířat. Začala mnou proudit energie – ten nabitý pocit – doslova jsem ji tvaroval rukama při cvičení jako těsto. Uvolňoval jsem se a zažíval jsem doslova „slastné“ okamžiky, jako když vás někdo parádně masíruje, nebo si dáváte co proto v sauně či vířivce. Podobné energyextáze jsem pak zažil ještě několikrát - někdy při cvičení, při práci s dechem, v objetí...





Lorenz

Před půlrokem jsem přišel na způsob, jak si stav slastného uvolnění navodit pomocí dechu. Hledal jsem na youtube tantrické techniky dýchání a přál jsem si najít něco jednoduchého, v kabátku profesionála, zbaveného všech falešných erotických nálepek, které se na téma tantry lepí. A povedlo se.

Autorem videa „**30-Day Tantric Breathing Challenge**“ je **Lawrence Lanoff**. Lawrence je správněj týpek a zároveň profesionál, zdravá sexualita z něj přímo číší.

Technika Lorenz je skvělým vylepšením a rozvinutím vertikály. Pokud se zrovna houpete v on-line na síti, **hned si jej pusťte**. (pokud ne, запиšte si to do bločku, nebo alespoň na uši, a pusťte si jej doma)

Pro vás (ano, zrovna pro Vás, čtenáři!) jsem celé Lawrencovo video přeložil do češtiny.

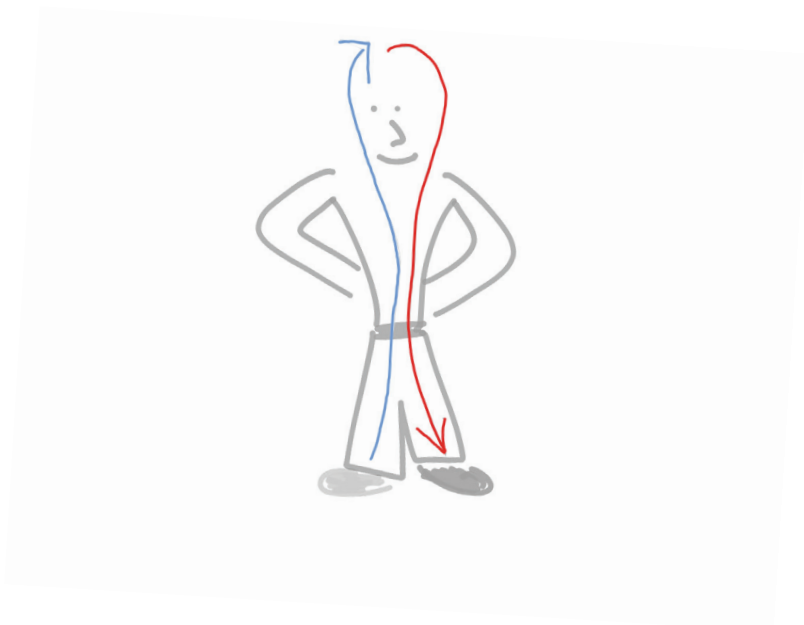
Následující text berte jako pouhé doplnění videa, jako české titulky. (současně pracuji na tom, abych vám jeho video otitulkoval) Video si hlavně pusťte, a pak až chťějte víc.

Nabádám, cvičte a zkoušejte spolu s videem. Dělal jsem to takhle měsíce.

1. Začněte jednoduše, uvolněně dýchat a probouzet dechem své tělo. Pokud se vám z aktivního dýchání začne točit hlava, speciálně těm, kteří s dechovými technikami nemají zkušenosti, ihned zpomalte, sedněte si. Cílem není se hyperventilovat. Pozn. red.: Lepší omdlít v sedě, než ve stoje.

2. Dýchejte, oživujte své tělo dechem. Budte si vědomi té speciální esence v aktuálním rozpoložení svého těla. Nyní se nadechněte od plosek nohou, od chodidel, jako kdybyste nacucávali vzduch ze země vzhůru...

Vynášíte ho po zádech nahoru, přes páteř... až skrz temenní bod, nejvyšší místo vaší hlavy, nad tělo... a pak s výdechem zpátky... dolů před tělem. A celý bod 2 opakujte.



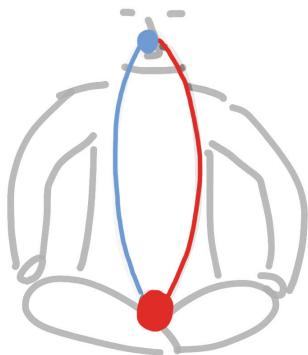
- 3.** Vytváříte tak kruh proudící energie, připomínající vodní kolo. Můžete se na něm pohybovat vpřed i vzad, na tom už nezáleží. Zkuste si obojí. Pomáhejte si rukama, dělejte dlouhá „gesta“ následující proud dechu. Pro náš nácvik jdeme po zadní straně těla vzhůru, přes krk a nad korunu vaší hlavy, výdech před tělem a dolů do země.
- 4.** Dýchejte. S výdechem dělejte úlevný zvuk („aaaahhh“).
- 5.** Připomíná to kolo vodního mlýnu, vidíte? Je to sice jen metafora, ale pěkně silná, a proto dobře funguje. Máme tady obří vodní kolo, které kolem nás žene energii.
- 6.** Nyní si dáme ke cvičení malý přídavek. Chci, abyste teď dýchali od pánve. Představte si, že vaše pohlaví, vaše sexuální centrum, má velké plíce, které se nadechují. Nadechněte se přes ně! Nadechněte se nahoru a pak vydechněte zpět uvolněně dolů, jako když padá vodopád.
- 7.** Dýchali jsme v kruhu od našich chodidel, nyní přidáme „pohlavní dech“ a pooooořááádně se nadechneme, skoro jako kdybychom měli v pánvi velké nosní dírky. Vydechneme s úlevou vše, co nám neslouží a čeho se chceme zbavit – hanbu, pocit viny, možná jste kvůli něčemu pod tlakem, nebo se něco stalo s vaším partnerem, a vy jste z toho teď takoví, ach jo, nebo se cítíte blbě v práci, nebo třeba máte strach o peníze, ať je to úplně cokoli, je to jedno, prostě to prodýchejte!

8. Nadechněte se s **POŘÁDNÝM PROŽITKEM A POTĚŠENÍM**, vydechněte. Nadechněte se a vydechněte. Nadechněte se, pohlavní dech, vydechněte. Nadechněte se blaženě, vydechněte **S ÚLEVOU**. Nadechujte jistotu, vydechujte úlevu.

9. Prodýchejte to, že se cítíte skvěle, cítíte lásku a nasycení. Dýchejte, dýchejte v kruhu. Dýchejte. Uvolňujte se, uvolňujte zadek a všechna ta další malá místa okolo, kde cítíte tenzi a kde jste v tlaku.

10. Dech a úleva. Dech a úleva. Dech a odlehčení. Takto vám vzrůstá množství vaší energie. Dýchejte s pocity větší svobody, větší blaženosti, větší rozkoše. Dýchejte, procitujte dech a potěšení ve svém těle. Dýchejte, dovolte si dát více prostoru a dejte si ho. Dovolte energii dechu cirkulovat z pohlaví do hlavy a myslí tak, aby ji stimulovala a rozvíjela. Aby vaše mysl expandovala, rostla. Úlevně vydechněte a nyní, najednou, zůstaňte na moment -

11. - NEHYBNÍ. Jen si v sobě podržte tu šťavnatou energii, nechejte ji v sobě kvést, vnímejte to lechtání. Představte si, že váš mozek je stimulován esencí potěšení, lehkosti a radosti. Přijměte svou sexualitu, obejměte sami sebe sebe-láskou. Někdy si přiložím jednu ruku na své srdce a druhou na své přirození, a vyjadřuji si lásku a to, jak moc oceňuji a přijímám své tělo, jaké mám štěstí, že můžu vůbec cítit a vnímat, užívat si a cítit rozkoš. Máme jako lidské bytosti takové štěstí, je to velký dar tohle mít. Takže znovu, dýchat.



12. Dýchejte. Dýchejte ještě více potěšení, více svobody, více rozvoje. Dýchejte, rozvíjejte se.

13. A nyní jsme v sobě vytvořili úrodnou, plodnou půdu. Posdílím s vámi malé tajemství, podstatný střípek. Vyberte si jednu věc, jedno přání, které chcete vytvořit, které chcete manifestovat. Třeba nové přesvědčení, něco, čeho se chcete zbavit, prostě – představte si své přání v podobě semínka, vezměte ho a zasadte ho do té parádně úrodné země, již jsme v sobě vytvořili. Zasadte jej ke svému srdci nebo pohlaví, a proces si vizualizujte. Já sám si představuji, že s vámi sdílím lásku a svou vášeň, ty neskutečné dary, se kterými mám to štěstí žít každý den. Preji si, abyste i vy zažívali takovou úroveň potěšení a psychologické svobody jako já, a vidím vás, jak sázíte svá semínka také, se záměrem štěstí, slasti a komunikace. Ať je vaše přání jakékoli, zasadte jej. Jestli chcete, můžete zasadit i semínka dvě, jedno semínko k srdci a druhé k pohlaví.

14. A teď už to jen prodýchávám a prodýchávám, energizuji ta semínka. Sázím tu rozkoš, to blaho. A pak jen lusknu – a držím NEHYBNĚ tu energii v sobě. Nechám všechnu tu šťavnatost, ať volně proudí v mém těle. Více míru, více volnosti, více lásky. Více vášně. A i více peněz v hotovosti.

15. Dělejte to po třicet dní, sázejte semínka. Můžete použít totéž semínko na třicet dní, nebo si ho zvolte na jeden týden. Ale pěstujte jej, dýchejte, zalévejte jej dechem.

16. Dýchejte, nabírejte více štěstí, blaha, sexuální síly, více mentální svobody a lehkosti. Rozvoje. Vdechujte to.

17. Toto je můj dar pro vás. Dělejte to každý den po dobu 30 dní a dejte mi vědět, jak jste na tom. Po několika dnech asi ještě nezažijete žádné pronikavé změny, ale počkejte, co se stane za týden, co se stane za týdnů dva. Vytvářejte si více místa pro příjemno, radost a rozvoj ve svém životě.

Tak toto je technika Lorenz pana Lawrence Lanoffa.

Osobně ji naprosto zbožňuju, protože to je parádní způsob, jak se uzemnit, zbavit se stresu a napětí, rozproudit a občerstvit se. Je jednoduchá (pokud se vám to zdá složité, asi jste ještě nekoukli na video, co? Tak hybaj! Nebo spíš... KLIKAJ!), účinná a posouvá práci s energií o stupínek dále. Přidanou hodnotou Lorenze je navíc posilování našeho záměru, pěstování našeho přání nebo nového přesvědčení, které v sobě chceme mít.



Dechové mlýny

A jak konkrétně mi to pomůže při milování?

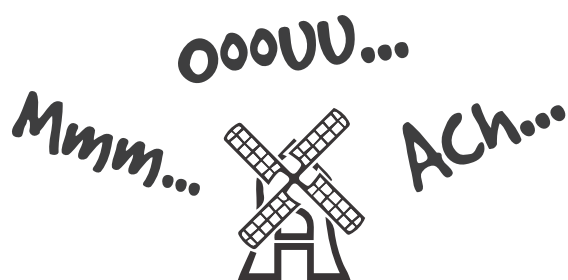
Zůstaňme u obrazu mlýnu. Když zažíváme opravdu „boží stav“, třeba při sexu plném vášně, je třeba zpomalit a dýchat. Mlít pomalu. Sexuální energie chce ze své primitivní podstaty rychlý výsledek. Vyvrcholení, korunovací celého snažení. Sami si můžete vybrat, jak rychle ho naplníte... nemusíte ho také naplnit vůbec formou „obyčejného orgasmu“ (o-ou), a tu krásnou šťavnatou a vášnivou energii si ponecháte v sobě, stejně jako při Lorenzovi.

Kdo to nezná, alespoň jednou si to zkuste.

Předem se na tom s partnerem domluvte a milujte se tak, že když se vyvrcholení jednoho přiblíží, jednoduše zpomalíte, nebo se úplně zastavíte. Během celého milování také dýchejte, používejte vertikálu a Lorenze.

Můžete také mezi sebou vytvořit energetický kruh, kdy se s výdechem ženy nadechuje muž, a s výdechem muže se nadechuje žena. Vytvoříte uzavřený kruh, ve kterém proudí energie skrze dvě vertikály.

Je to však mnohem lehčí napsat a číst, než to realizovat. Vyžaduje to hodně „hraní si“. O to více, pokud vás vaše dražší polovička fakt rajcuje.



POZN.: Tady bych se měl omluvit všem, co jsou single.
Ale upřímně, ruku na srdce. Nebo spíše... mezi nohy? (smích)
Taky jsem teď single. A poradil bych vám dvě věci.

a) cvičte dechové techniky jen tak (ruku na srdce)

b) cvičte dechové techniky nejen tak (ruku mezi nohy)

a teď zpátky k tématu:

Boží mlýny totiž melou pomalu...

Cože? Co jsem tím myslel?

Pokud chcete vytvořit opravdu BOŽÍ mlýn, melte pomalu.

Možná se budete milovat půl hodiny. Možná hodinu. Možná...
Soustavnou prací s dechem a zpomalováním jsem docílil toho,
že se můžu milovat hodiny, a vášeň neustále vzrůstá. Páni, a co
teď, vyletím z kůže? Naštěstí ne, v procesu vždy nastává chvíle,
kdy energie začne dosedat, a i když je jí plno, krásně sedimentuje
a vy budete nasyceni i tak, aniž byste zažili „o-ou“ moment.

A proč zpomalovat? To nezní moc sexy!

Zkuste se milovat bez vyvrcholení v plném nasazení tři hodiny
v kuse, a pak mi řekněte, jak jste to fyzicky zvládli.

Zkuste se na chvíli osvobodit z toho koloběhu „hnání se za orgasmem“, protože se netočíte v mlýnském kruhu, nýbrž v kruhu bludném. Bludem je ta základní primitivní pudovost „UDĚLEJ SE! UDĚLEJ SE!“, a pokud její povel do puntíku splníte, připravíte se o energetické bohatství. Otočte svůj záměr na „nasbírat sexuální energii, a pak si ji v sobě ponechat, a transformovat“. Objevíte v sobě skrytý poklad.

Mohl bych o tomto tématu psát dále, dávat návody, rady a tipy. A vsadím se, že by vás to zajímalo... a mě koneckonců taky (smích). Alespoň mi něco málo zbyde na osobní lekce, workshopy a novou knihu.

Bohudík, že se mi povedlo vůbec tuhle příručku dopsat a doručit ji až k vám pod nos, k vašim očím. Bohudík, že je u vás, a že jsem ji dokončil do svého deadline.

Nebojte, mezitím začínám psát další kousek, abyste měli za nějaký čas zase co číst.





Závěrem

Dech je můj denní chléb. Při zpěvu, hře na všechny mé nástroje, při sportu, při každodenním cvičení na má záda, při milování...

Povšimněte si, že jsem v průběhu knihy zdůrazňoval – najděte si svůj vlastní způsob. Máte totiž svůj jedinečný úhel vnímání. Nemůžu vám tvrdit, že budete zažívat totéž, co já. Ani na to nepomýšlejte!

Rozhodně však zažijete něco, na co se můžete těšit.
Bude to nové, a bude to stát za to.

Objevíte nové zdroje energie a budete nabití tak, že možná ani nebudete vědět, co s tím.

Je to prosté – věnujte se cvičení a sledujte, co se děje. Buďte otevření a hlavně trpěliví, najděte si cestu, jak můžete trénovat to, co chcete, způsobem, který vás baví. Radosti – amen!





Zdroje

Na vertikálu jsem sérií spontánních náhod přišel sám.
Vsadil bych však boty, že obdobnou techniku najdete v kopě dalších knih, a dozvíte se ji i na všemožných workshopech.

A Lorenz pochází od ametystického...
amerického, promiňte...tantra učitele jménem Lowrence Lanoff.

Všechno ostatní, včetně střelené formy mého psaní, pochází z mé vlastní studnice nápadů. Takže... pokud byste rádi mě samotného, ozvěte se.

Mé lekce dechu,workshopy a akce najdete na:

www.djlidu.cz

<http://www.naucmese.cz/dalibor-neuwirt>

Těšte se na další díl. Vráťím se společně s Mongolským králem
a budeme se učit alikvótní zpěv.

... a cvičte!





Dech & Sex – 2. díl

© 2015

Šířeno: zdarma

Cena: nevydýchatelná

Text: Dalibor Neuwirt

Korektury: Ariana Habrová

Sazba & grafika: Jiří Dosoudil